

Nicole Daedone

*Orgasmická  
meditace*



*Orgasmická  
meditace*



Nicole Daedone

*Orgasmická  
meditace*

## **Orgasmická meditace**

Nicole Daedone

Z anglického originálu *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*

přeložila Kristýna Kučerová

Odpovědná redaktorka Věra Kaslová

Produkce Synergie Coaching s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Ilustrace Aimee Bruckner

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Vydání první

Copyright © 2011 by IP Media, Inc.

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,  
New York, USA. All rights reserved.

ISBN 978-80-7370-402-5 (kniha)

ISBN 978-80-7370-469-8 (e-kniha)

*Tuto knihu věnuji orgasmu.  
Kéž každá z nás najde ten svůj.*

---

## OBSAH

Úvod .....	9
První kapitola	
UMĚNÍ POMALÉHO SEXU .....	25
Druhá kapitola	
TŘI PŘÍSADY POMALÉHO SEXU .....	43
Třetí kapitola	
JAK PROVÁDĚT ORGASMICKOU MEDITACI .....	67
Čtvrtá kapitola	
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ .....	99
Pátá kapitola	
DESETIDENNÍ PROGRAM ORGASMICKÉ MEDITACE PRO ZAČÁTEČNÍKY .....	125
Šestá kapitola	
CO BY MUŽI MĚLI VĚDĚT O ŽENÁCH .....	147
Sedmá kapitola	
CO BY MĚLY ŽENY VĚDĚT O MUŽÍCH .....	157
Osmá kapitola	
POMALÝ SEX A BĚŽNÝ SEX .....	169
Devátá kapitola	
ČTYRMĚSÍČNÍ ORGASMUS .....	191
Příloha: orgasmická meditace pro muže .....	207

---

## ÚVOD

Když lidem řeknu, že se živím jako učitelka umění pomalého sexu, během pěti vteřin se jim ve tváři vystřídá velmi bohatá škála výrazů. Nejprve je to údiv, pak zvědavost, rozpaky nad touto zvědavostí, posléze strach, že jsem si rozpaků všimla a pak... nakonec... odvaha pokračovat v rozhovoru.

„Co... přesně... myslíte tím pomalým sexem?“ začínají opatrně, jako by v prstech svírali kousek drahého porcelánu a kráčeli přitom po laně.

Ano, sex. Jakmile to slovíčko zazní nahlas, všichni trošku znejistí. Jsme zvyklí si v tomto ohledu chránit soukromí, takže když o sexu začnu mluvit na veřejnosti, většinou posluchače zaskočím.

„Vyučuji techniku, která se jmenuje orgasmická meditace,“ říkám co možná nejkliďnějším tónem. „Je to technika, díky níž lze během patnácti minut dovést kteroukoli ženu k orgasmu.“

Reakci si patrně dokážete představit: překvapení, zvědavost, rozpaky... však to znáte. Ale já nelžu. I když mluvíme o „pomalém“ sexu, orgasmická meditace (neboli OM) skutečně muže naučí, jak za čtvrt hodiny přivést ženu k vyvrcholení. A vůbec to není taková věda, jak se zdá. Ano, může vám to změnit život. Ano, může to postavit na hlavu všechno, co jste se zatím o sexu dočetli. V rámci výuky OM své posluchače neučím v podstatě nic jiného než to, co mi strýček Bob ukázal jednoho letního odpoledne, když mi bylo dvanáct let. Tenkrát jsem se naučila, jak si skutečně a doopravdy vychutnat rajské jablíčko.

## STRÝČEK BOB A RAJSKÉ JABLÍČKO

Vyrůstala jsem na předměstí Los Gatos v Kalifornii, což není město moderní architektury. Ale byla polovina sedmdesátých let, a jelikož všechny staré domy se rozpadaly a každý si chtěl pěstovat vlastní marihuanu, spousta obyvatel dospěla k názoru, že jsou vlastně farmáři. Paní Calderová si na nárazník svého lincolnu přilepila nápis „Miluj svou matku“. Rodina mé kamarádky Shei plánovala koupit extravagantního kulatého domu v Grass Valley. Paní Farrierová na konci naší ulice pěstovala kukuřici, pan Slocum jahody a můj strýček Bob, který byl vždycky pro všechny vzorem, protože pracoval pro časopis Rolling Stone a měl nejdelší vousy, pěstoval brambory, fazole, hrášek a úchvatná, sladká rajčata.

Vzpomínám si na první košík rajských jablíček, které můj strýček v montérkách přinesl do naší kuchyně vyvedené v barvách avokáda a zlata.

„Ježíši, Bobe, vždyť jsou nějaká deformovaná?“ ozvala se má matka. „To je máme vážně jíst?“

Bob se neurazil, ale vyndal jedno zpotvořené rajče a zakousl se do něj, jako by to bylo jablko. Tou dobou jsem byla na světě něco málo přes deset let, ale nic podobného jsem v životě neviděla. Rajčata se přece musí krájet a skládat na talíř. Nekouše se do nich uprostřed kuchyně, až vám šťáva kape z brady do dlouhých vousů.

Bob se usmál a nabídl rajče matce.

Ta ještě nepodlehla étosu sedmdesátých let – „zpět k přírodě“, stále používala lak na vlasy s fluorokarbyny a v tu chvíli nevěděla, co si počít. Váhavě se naklonila nad dřez, aby si chránila minišaty, a maličko si kousla. Když se podívala na strýce, měla ve tváři výraz absolutní rozkoše. Pomalu se otočila a podala mi rajče. Já zírala z jednoho na druhého a byla jsem krapet nervózní. Podobně jsem se cítila o několik let



později, když ke mně doputoval první joint. Co se mi stane, když sním to rajče?

Ale kousla jsem si a pochopila jsem. Bohatá, zemitá, hutná chuť. Ostatní rajčata byla porézní, houbovitá, obyčejná, tohle doopravdy sytilo. Jako kdyby si to rajče samo nastavilo omezenou rychlost; prostě ho nešlo rychle sníst a zapomenout. Nebylo pochyb: tohle je rajske jablko!

Strýc se mě zeptal, jak chutná.

Nemohla jsem promluvit, nechtěla jsem zkazit to kouzlo.

„Jak chutná?“ zopakoval jako slepec, který z vás mámí, co před sebou vidíte. Chtěla jsem vypadat chytře a udělat na něj dojem. Což ovšem není snadný úkol, když máte popsát rajče.

„Chutná... teple. A trochu kysele.“

„Ano! Ano!“ Rukou mi naznačil, abych pokračovala.

„Trošku jako když olizuješ minci. Chutná po kovu, až sebou člověk maličko cukne.“

„Ano!“

„Ale nakonec máš ústa plná slin. Je sladké, ale ne jako bonbon. Sladké jako vůně kůže. Jemné.“

Strýček byl potěšený. Objal mě rukou kolem ramen a podíval se mi do očí, jako bych se právě vydávala na životní výpravu a on mi ještě potřebuje dát poslední radu.

„Nico,“ řekl, „nejdůležitější věc, kterou v tomhle životě uděláš, je, že opravdu ochutnáš rajske jablko.“

Často přemýšlím o tomto dni v kuchyni, když se chystám vyučovat pomalý sex v nové skupině studentů. Přicházejí na můj kurz, protože jim jejich sexuální život připadá obyčejný, moučný, bez chuti. Nikdy neochutnali opravdovou rozkoš a ani si nejsou jistí, zda existuje sex, který by je nasýtil, vyživil, potěšil a překonal jejich očekávání. Přemýšlejí o něm stejně, jako jsem já přemýšlela o rajčatech. Žila jsem ve vakuu předměstí, kde si všichni kupovali rajske jablka v obchodě a nikdo nemluvil o tom, že nejsou lahodná. Vlastně se o rajčatech vůbec nemluvalo. Proč taky? Rajčata jsou přece rajčata.

A pak se objevil strýc Bob a s ním zjevení: na téhle planetě existují rajská jablka, která si zaslouží váš čas. Rajčata, která prosí, abyste je *ochutnali*, která žadoní, abyste se do nich záživně zakousli a poznali je všemi smysly. Za odměnu vám nabídnou poklady země i nebes. Moji studenti jsou zpočátku ostražití, jako jsem byla já. Váhají, nejsou si jistí, zda mohou věřit tomu, že existuje lepší sex. Já jim mohu dát pouze ochutnat a pak je nechat, aby si ho vyzkoušeli sami.

Má práce spočívá v tom, že jim zprostředkuji kontakt s tím nejlepším sexem, jaký existuje. A pak je naučím, jak si vychutnat každičký bohatý, vyživující moment. Ukážu jim, jak se mohou zasytit živinami ze své vlastní půdy, jak mohou ochutnat a být ochutnáni. A že sex, na který jsme zvyklí, není jedinou možností jen proto, že ho známe odjakživa. Je to jako s rajčetem strýčka Boba – člověk prostě musí vědět, kam si pro něj zajít.

Pár let poté, co jsem poprvé ochutnala jeho rajské jablko, jsem zapomněla, co mě tehdy strýček Bob naučil. Bylo mi dvacet a myslela jsem si, že vím úplně všechno. Samozřejmě že jsem nevěděla ve skutečnosti nic. Ale tušila jsem, že můj život není tak docela v pořádku.

Navenek to vypadalo fajn. Odpromovala jsem s vyznamenáním a pokračovala doktorandským studiem v oboru, který jsem měla ráda. Získala jsem první placené místo odborné asistentky na katedře a měla jsem váženého učitele. Žila jsem v jednom z nejvyspělejších a nejzajímavějších měst v zemi – v San Francisku a měla jsem „báječný“ vztah.

Jako hodná a spořádaná holčička jsem si vybudovala dokonale vypadající život a teď jsem si ho měla... co? Užívat? Kdyby mi někdo řekl, jak to udělat, cítila bych se mnohem líp. Jenomže takhle jsem se pekelně nudila, měla jsem pocit, že chřadnu. Jako kdybych pořád jedla, jedla a jedla, a nikdy se necítila nasycená. Celý ten fantastický život, který jsem si vytvořila, mi nedával nic, jen pocit prázdného žaludku.

Věděla jsem, že musí existovat něco víc – v noci jsem slyšela tiché volání, když jsem zírala do stropu a dumala, jak to, že můj život skončil dřív, než začal –, ale neměla jsem ponětí, kde hledat víc vitality, zájmu... víc všeho, co chci.

Pak mi kamarádka pověděla, že se zapsala do kurzu o sexualitě. Připadalo mi to skandální. Slušné holky, jako jsem já, přece o takových věcech nemluví!

Posléze mě přepadla zvědavost. Pak rozpaky z toho, že jsem zvědavá. Strach... a nakonec se objevila i maličká dávka odvahy.

Přihlásila jsem se do kurzu s ní a znamenalo to pro mě úplně nový začátek. Kdyby tam tehdy byl strýček Bob, určitě by se usmíval.

## MŮŽETE MÍT VÍC

Jak se ukázalo, mé „já“, které nevědělo nic, ve skutečnosti cítilo cosi velice důležitého. Jednu podstatnou maličkost. Cítilo, že chce-li se znovu plně ponořit do života, musí hledat pomoc v oblasti sexu. I vy to intuitivně víte. Jinak byste v ruce nedrželi tuto knihu. Všechno, co se sexem souvisí, byste vzdali, zapudili zbytky naděje na uspokojení ve vztahu, anebo vstoupili do kláštera. Ale vy jste se rozhodli přiblížit se své sexualitě, ne se od ní vzdálit. Protože víte, že správná výživa se skrývá právě v sexu a už máte dost prázdných kalorií.

Od chvíle, kdy jsem navštívila zmíněný kurz, uplynulo dvacet let. Dnes se živím tím, že vyučuji o sexualitě ostatní – muže i ženy, mladé i staré, gaye i heterosexuály, kteří jsou na tom stejně jako já v době, kdy jsem poprvé začala zkoumat svou sexualitu a s ní – jak se ukázalo – i svůj život. Tito lidé to cítí stejně, slyší slabý hlásek, který jim šeptá, že existuje něco víc. Co bych řekla svému dvacetiletému já a každému návštěvníkovi svých kurzů? Máš pravdu! Existuje víc. A ty to můžeš mít!

Tenkrát jsem si vůbec nedovedla představit, jaký dopad bude mít sex na můj pocit naplnění a štěstí. Spolu s mnoha dalšími lidmi jsem ho vnímala jen jako přílohu k hlavnímu jídlu. Nezasťírám, že jsem odjakživa sexuálně založený člověk, ale přesto jsem svou sexualitu pokládala za jakousi „mimoškolní“ činnost. Pomocí sexu jsem se zbavovala stresu, zažívala rozkoš a v nejlepším případě cítila blízkost druhého člověka. Ale kdybyste mi tehdy řekli, že sex se nakonec stane středobodem mého života, že za pár desítek let budu většinu času trávit výukou „pomalého sexu“, že založím celostátní organizaci *OneTaste* věnovanou umění ženského orgasmu, pomyslela bych si, že vám přeskočilo. Brala jsem to jako zábavu, jako způsob obohacení monotónního života a možná i cestu k lepšímu orgasmu. Vůbec mě nenapadlo, že najdu klíč k trvalému pocitu štěstí.

Ale jak to tak v životě bývá, přesně tohle se stalo. Na kurzu jsem objevila, že sex není jen okrajovou činností, výjimečně zábavným koníčkem. Pochopila jsem, čím ve skutečnosti je – zdrojem síly, studnicí, z níž mohu čerpat energii, kterou potřebuji k tomu, abych zjistila, kdo jsem a jak chci žít. Jak jsem tedy chtěla žít? Přece se vším všudy! Cítit naplnění a energii, prožívat každý okamžik na sto procent. A sex se ukázal být vstupní branou k hluboké, vyživující radosti, po níž volala každíčká část mé bytosti, stejně jako cestou, která mě tam dovede. Jakmile jsem objevila různorodost sexuality, už jsem netoužila kultivovat nic jiného.

Vše, o čem jste snili a doufali, že je v sexu možné, opravdu možné je. Sex může být mnohem víc, než si myslíme. Může být branou k propojení, vitalitě a prožitku ve všech oblastech života. Stačí ho jen zkoumat s myslí začátečníka. Nechat za sebou jídelní lístek, který nám předhodili, všechna ta pravidla a očekávání a cítit ho po svém. V této knize vám nabízím rajske jablko – sexuální praxi. Ukážu vám, jak se poprvé zakousnout, jak doopravdy vychutnávat. A ostatní už půjde samo.

## PROČ JSTE SI VYBRALI TUTO KNIHU

Své semináře o pomalém sexu pokaždé začínám tím, že se posluchačů zeptám, co je ke mně přivedlo. Jakmile překonají rozpaky z toho, že se vážně ocitli na kurzu o sexu, začnou odpovídat. Jejich odpovědi by se daly rozdělit do čtyř základních kategorií.

1. Doslechli se o pomalém sexu a jsou prostě zvědaví. Skutečně může každá žena dosáhnout orgasmu? Pokaždé? Je tohle bombastické tvrzení pravdivé?
2. Jedná-li se o muže, chtějí spolehlivou techniku, díky které kdykoli uspokojí každou ženu.
3. Jedná-li se o ženy, přejí si zažít skutečnou rozkoš, kterou by jim sex měl poskytovat a k níž jim byl dosud odepřen přístup.
4. Touží od sexuálního života získat víc, než momentálně dostávají, a mají pocit, že by jim pomalý sex mohl pomoci.

První skupina nikdy neodchází ze semináře zklamaná. Sex je patrně nejzajímavější téma na naší planetě a u mě se o něm mluví... hodně. Vyhrneme si rukávy a pustíme se do toho způsobem, na který si mnoho učitelů netroufne.

Ano, kalhoty půjdou skutečně dolů.

A každá žena ve skupině zjistí, že je stoprocentně orgasmická.

Jinými slovy, zvědavci dostanou to, kvůli čemu sem přišli.

Nerada bych, abyste mě špatně pochopili, i ti z ostatních skupin jsou zvědaví. Pouze je ke mně zavedly konkrétnější důvody. Muži zoufale touží lépe uspokojovat své partnerky (mnohem zoufaleji, než si jejich ženy dovedou představit). Na první pohled to znamená jedno – čím víc bude mít žena ze

sexu, tím častěji se ho dostane muži. Ale hlouběji se ukrývá jiná touha, o níž mnozí z nich ani nevědí. Touha užívat si sexu se ženou, která je opravdu vzrušená. Vědí, že čím vzrušenější bude partnerka, tím lepší bude i jejich prožitek.

Ženy se zase chtějí dozvědět, jak přijímat rozkoš, kterou jim muži tak zoufale touží poskytnout. I ony se chtějí vzrušit víc, než si dovedou představit, ale zatím nepřišly na to, jak to udělat. Často se stává, že čím víc se muž snaží, tím méně se to ženě líbí. Některé ženy jsou přesvědčené, že jejich partner není dost sexy nebo nemá na sex talent, jiné se bojí, že ony samy jsou zablokované a zamrzlé. Bez ohledu na konkrétní důvod tyto ženy přicházejí, protože doufají, že jim pomalý sex odhalí, jak se stát plně orgasmickou bytostí, o níž vědí (anebo ve skrytu duše doufají), že jí ve skutečnosti jsou.

A poslední skupina – tedy ti, kteří nepatří ani do jedné z předchozích kategorií – se dá popsat jednou větou: prostě chtějí víc. Víc sexu, víc prožitku, víc rozkoše, víc propojení, víc toho ryziho a jednoduchého. Na to, abyste přiznali, že chcete od sexuálního života víc, musíte mít odvahu. Veřejně prohlásit, že nejsem stoprocentně spokojený s tím, co mám, může být tabu nebo trapas. Jestli mi nevěříte, zkuste si na jeden den povolání učitele sexu. Je to zaručený způsob, jak utlumit konverzaci na večírku. Lidé u stolu, kteří zpočátku dají najevo zvědavost, rychle zmlknou, jakmile se ocitnou ve skupině. Všichni budou zdvořile přikyvovat, jako by říkali: „Vám to možná vyhovuje, ale mně? Já to nepotřebuju. Jsem absolutně šťastný, fakt.“

Později se mě samozřejmě asi polovina přítomných pokusí odchytnout cestou do koupelny, aby si „soukromě“ promluvili o svém sexuálním životě. Nikdy neprožili orgasmus, chtěli by mít sex více či méně často než partner, nemají ponětí, jak funguje ženské tělo, případně už je sex nezajímá. Mohu jim poradit?

Všechno jsou to jen variace na stejné téma a já je slyším od klientů. Ve chvíli, kdy se ke mně dostanou, bývají zoufalí a už skoro nevěří, že by mohli nalézt uspokojivý sex a hlubokou intimitu. Tolik se snažili – velké sliby, bezplatné reklamní dárky, televizní reklamy –, nic však neudeřilo na tu správnou strunku. Poslouchám, kolik toho udělali, kolik úsilí vložili do boje s vlastní sexualitou, a v duchu si říkám, jak je možné, že bílý prapor nevyvěsili už dávno.

Oni přesto přicházejí. A přicházejí ze stejného důvodu, proč jsem i já navštívila svůj první seminář o sexu. Intuice jim napovídá, že je potřeba cosi řešit a že toto cosi je životně důležité, souvisí se štěstím a uspokojením v životě a dá se objevit pouze tehdy, když zpomalí a skutečně svou sexualitu pro cítí. Pouze jsou-li ochotní se dozvědět něco nového a zaujmout k sexu nový přístup. Muži se nechtějí smířit s kulturním mýtem, že ženy si nikdy nejsou schopné užít sex stejně jako oni. Ženy se nechtějí vzdát představy, že sexuální touha nevyhnutelně slábne v závislosti na věku a délce vztahu, takže by si měly zvyknout, že sex s dlouholetým partnerem už jim nebude přinášet uspokojení. Jak samy říkají: „V takovém případě se jim prostě chce z autobusu vystoupit.“ Nechtějí se spokojit s málem. Touží po hlubokém spojení a nasycení a nepřestanou hledat, dokud je nenajdou.

Muži pátrají po zaručeném způsobu, jak vždy uspokojit partnerku. Jak si přeložit „ženskou řeč“ do jazyka, jemuž rozumějí. Jak se zbavit úzkosti ze selhání. Jak se uvolnit a užívat si sex s vědomím, že to dělají správně.

Ženy zase chtějí vědět, jak se do sexu ponořit a opravdu cítit, jak vrátit centrum sexuality zpátky do těla a tam s jeho pomocí dosáhnout vzrušení, které nikdy nezažily. Jak využít vzrušení jako zdroj energie, která dobíjí, nikoli vyčerpává. Jak se zbavit vžitých představ, jak má orgasmus vypadat. Jak dát sama sobě svolení užívat si celou cestu a nehnat se bezhlavě do finále.

To, co všichni tito lidé hledají, je pomalý sex. Stejně jako hnutí za „pomalé jídlo“\*, které se odvrací od rychlého občerstvení a finanční výhodnosti k mnohem udržitelnějšímu způsobu stravování, i pomalý sex zdůrazňuje udržitelnost, propojení a výživu. Prohlubuje vztah k partnerovi i vlastnímu tělu, takže při něm prožijete orgasmus „skrz-naskrz“. Pomalý sex je stejně jako pomalé jídlo filozofií – filozofií, která odhaluje základní podstatu sexu, učí hlubokému prožitku v těle a sdělování vlastních tužeb. Pomalé jídlo i pomalý sex pochopíte až ve chvíli, kdy ho vyzkoušíte. Pomalý sex prožíváme v první řadě pomocí techniky nazvané orgasmická meditace neboli OM. Nejedná se o sex, ale o jednoduché meditační cvičení, při němž muž po dobu patnácti minut hledí genitálie ženy. Dovednosti, které přitom rozvíjíme, se při aplikaci na tradiční sex pak jeví jako revoluční. Ačkoli je orgasmická meditace hlavním stavebním kamenem této knihy i pomalého sexu jako takového, jedná se pouze o první krok. Skutečný prožitek pomalého sexu nastává, až když jeho filozofii – zbavení se očekávání, vnímání pocitů a požádání o to, co chceme – rozšíříte i na království „běžného“ sexu. V dalších částech této knihy vám tudíž nabídnu návod, jak tyto tři zásady pomalého sexu aplikovat na pohlavní styk, orální sex a další praktiky.

Při orgasmické meditaci se učíme přenést pozornost od myšlení k citění, od cíle k prožitku. Díky tomu stavíme veškerá očekávání týkající se sexu na hlavu a „rychleji a víc“ měníme za „pomaleji a ve větším propojení“. Přestáváme od sexu očekávat onen naplánovaný výsledek, cíl, vyvrcholení. Pomalý sex nás naopak učí, jak procítit a vychutnat orgasmus, který právě teď prožíváme: neustále vnímat každé

---

\* V originále slow food – odkaz na hnutí Slow Food, které v založil Carlo Petrini v Itálii v roce 1986 jako protiklad fast foodu.



pohlazení, každý pocit. Jak objevilo mnoho studentů i učitelů pomalého sexu, výsledek je mnohem větší než prostý součet jednotlivých částí. Co tedy můžete očekávat?

„Cítím se mnohem jistější, protože vím, že své manželce vždy poskytnu rozkoš. OM je něco jako tajná přísada. Náš současný sexuální život je přesně takový, jaký jsem hledal.“ Craig, 43 let

„Myslím, že dřív jsem sex vůbec nevnímala. Jakmile jsem začala s orgasmickou meditací, cítím sexuální energii neustále, dokonce i když OM skončí.“ Jen, 31 let

„Dřív jsem cítil vzrušení jen v pohlavních orgánech, nyní se erotogenní zónou stalo celé moje tělo.“ Kurt, 52 let

„Naučila jsem se, jak opravdu projevit sexualitu a hrát si. Celou tu dobu jsem něco zadržovala a vůbec jsem o tom nevěděla. Nyní si dovolím to ukázat a užívat si sex úplně novým způsobem.“ Liz, 28 let

„Od té doby, co praktikujeme OM, je moje přítelkyně mnohem vzrušenější. Nemůžu tomu uvěřit, milovat se se skutečně vzrušenou ženou je něco úplně jiného.“ Jon, 40 let

„Myslela jsem si, že už mě manžel nepřitahuje, ale díky OM se všechno změnilo. Čím víc provádíme orgasmickou meditaci, tím víc chci i sex.“ Suzanne, 41 let

To, co se naučíme při orgasmické meditaci, můžeme přenést do *všech* našich vztahů, dokonce i do celého života. Stačí se podívat za hranice konvenčního chápání sexu a orgasmu, především v souvislosti s *prožitkem ženy*. V tradičním pohledu je středobodem sexu mužský orgasmus. Pomalý sex obrací naši pozornost k ženskému orgasmu. A jakmile muž vstoupí do tohoto ženského světa, nic už nebude jako dřív.

## KAŽDÁ ŽENA JE ORGASMICKÁ, VÁŽNĚ

Říká se, že každý máme svou vlastní slepou skvrnu, ale dojde-li na sex, je pro všechny společná. Zeptejte se stovky lidí, co muž potřebuje k prožití orgasmu; uvidíte, že se v celé místnosti zvednou ruce. Muži i ženy znají pánskou výbavu jako své boty a ve většině případů platí, že jedna velikost vyhovuje všem. Pak se zeptejte stejné skupiny na recept na ženský orgasmus; zvednutých rukou bude podstatně méně. Každý ví, jak to „udělat“ muži, ale s ní je to...komplikované. Ženy samotné často vnímají vlastní sexualitu jako černou skříňku. V naší kultuře se tvrdí, že ženské pohlavní orgány se neukazují, a tak se mnoho žen ani nedokáže se svými genitáliemi spojit. A tudíž ani s orgasmem.

U mužů je to naprosto jiné.

Porovnáváme-li mužský a ženský orgasmus (což děláme) a ten mužský přijímáme jako vzor, jímž by se žena měla řídit (což děláme), může ženský orgasmus připomínat zlobivé dítě, které občas odmítne přijít na oslavu. Prstem pak ukazujeme jeden na druhého. Když muž ženu nedovede k orgasmu, není dost sexy, málo dává, nebo v nejhrošším případě není zrovna nadaný (tohle ovšem jen významně zašeptáme, že?). Pro netalentované muže existují dlouhé seznamy knih, které slibují odhalit záhady ženské rozkoše. Když žena nedovede při každém styku dosáhnout orgasmu, je frigidní, vystresovaná, nemá ráda sex a neumí se uvolnit. Opět se jí nabízejí knihy, hračky, lubrikanty zvyšující citlivost a sexy prádélko, které spolehlivě vyřeší problém, jež ženu postihl. (Přesněji problém, který si sama způsobila právě tím, že není dostatečně sexuálně založená, uvolněná, nabuzená, aby se udělala, a rychle.) Právě kvůli této kulturní hádance uvádím v souvislosti s pomalým sexem toto radikální konstatování:

*Nikdy jsem se nesetkala s ženou, která by nebyla právě teď, v tuto chvíli orgasmická.*

Ano, myslím *vás*.

Ano, myslím *vaši* manželku, přítelkyni, milenku.

Každá žena – každá lidská bytost – je orgasmická. Kdykoli. Jakmile tohle pochopíte, jste na dobré cestě porozumět pomalému sexu.

Mým studentům obvykle chvíli trvá, než si zvyknou na tento nový řád věcí. Zmatek, který zažívají, pramení z nepochopení slova „orgasmická“. „Orgasmus“ definujeme po vzoru tradičního vymezení *mužského* orgasmu jako vyvrcholení. Ovšem na rozdíl od toho, co jsme se naučili o sexu (a toho, po čem jsme v období dospívání zoufale toužili na podlaze obývacího pokoje, a přitom se modlili, aby se náhodou rodiče nevrátili domů), vyvrcholení není synonymem orgasmu. *Orgasmus je schopnost těla přijímat rozkoš a reagovat na ni*. Jak prosté. Vyvrcholení bývá obvykle *součástí* orgasmu, ale není *vším*. Naučte se rozlišovat. Změníte tím pravidla hry. Objevíte, že ženy jsou stejně orgasmické jako muž, možná dokonce ještě víc.

Zjistíte, že ženy chtějí sex stejně jako muži – jen prostě ne takový, jaký je obvykle na jídelníčku.

Začnete si uvědomovat, že vyvrcholení je pouze poslední řádka knihy; ano, můžete si ji přečíst hned na začátku, ale přijdete tak o celý příběh.

Jakmile učiníte tento objev, dojde k restartu veškerých očekávání týkajících se sexu, orgasmu, žen i mužů, vztahů a života. Není už načase?

## O KNIZE

Tato kniha je úvodem do filozofie pomalého sexu a orgasmické meditace. Vychází z mých seminářů o pomalém sexu a je určena začátečníkům. Představuje vzdělávací příručku, s níž můžete okamžitě začít trénovat zásady pomalého sexu (nejpozději na konci třetí kapitoly). Koncipovala jsem ji tak,

že si budete tuto filozofii osvojovat, jako byste byli u mě na kurzu. Nejprve si probereme, co je pomalý sex a proč byste ho měli zkusit. Pak vás krok za krokem provedu cvičením orgasmické meditace. Patří sem i „desetidenní program pro začátečníky“, který pomůže vám i partnerovi provádět udržitelné a každopádně zábavné cvičení. Jakmile se naučíte „omovat“, odhalím vám řadu tajemství: co nás orgastická meditace učí o ženách, mužích i sexu. Nechybí ani návod, jak mít čtyřměsíční orgasmus. (Nepřeskakujte, čtete popořadě. Vážně, zkuste to.)

Kromě orgasmické meditace v knize najdete mnoho prožitkových cvičení, která zaručeně přenesou revoluci pomalého sexu do pohodlí vašeho domova. Klíčová technika OM a většina ostatních sexuálních praktik obsažených v této knize se dá provádět pouze s partnerem. Pokud ho momentálně nemáte (ani žádného kamaráda „s výhodami“), nevěste hlavu. I tak se toho spoustu dozvíte. Konečným výsledkem OM je navrácení středu sexuálního vesmíru zpět do vlastního těla. Naučili jsme se věřit, že naše sexualita závisí na těch správných *vnějších* okolnostech – partnerovi, který se s námi chce milovat, nebo na těle, jemuž chceme ukázat denní světlo. Ve skutečnosti vaše sexualita vychází zevnitř. Práce, kterou učím v této knize, tedy začíná u vás. Moje semináře orgasmické meditace jsou otevřené pro jednotlivce i páry. A své si v nich najdou jak lidé, kteří ji začnou praktikovat, tak i ti, kteří se do ní nepustí. Takže pokud momentálně nemáte partnera, nebojte se: buď budete po přečtení této knihy natolik zvědaví, že si nějakého najdete, nebo se soustředíte – mnohem více – na oživení vlastní sexuality a vztahu ke světu.

Pokud jde o individuální zkušenost, prosím, čtete tuto knihu vlastním tempem. Důkladně se podívat na svou sexualitu není vždycky snadné. V souvislosti se sexem v sobě nosíme mnoho negativních vzorců a je skoro zázrak, že se

lidé odhodlají do pomalého sexu vůbec ponořit. Vzpomínám si na dobu, kdy jsem si poprvé uvědomila, že oblast sexuality je mým povoláním. Oznamovala jsem matce, že její jediné dítě, které tak dlouho tápalo, našlo poslání svého života. Byla nadšená, že jsem konečně zakotvila... až do chvíle, kdy uslyšela, o *co* se jedná. Jakmile jsem jí sdělila, že se hodlám věnovat zkoumání sexu, doslova se zhroutila na podlahu. Musela jsem se k ní sklonit, abych se přesvědčila, že dýchá. Samozřejmě jsem se cítila strašně. Ani ne proto, že jsem ji zklamala (což se evidentně stalo) nebo že se začala obviňovat za chyby, jichž se při výchově dopustila a které její jedinou dceru dovedly až sem (což chvíli opravdu dělala), ale spíš proto, že mi z její reakce bylo jasné, jak lidé do větší či menší míry vnímají svou sexualitu. Sex je tak špatný, že už pouhý fakt, že se ho účastním, přiměl matku převléknout se z minišatů do černého hávu. Tehdy jsem si slíbila, že svůj život zasvětim tomu, aby se svět, do něhož se chystám vkročit – svět sexuality –, stal pro nás všechny (včetně mé matky) méně bolestivým místem.

Takže si nedělejte starosti, pokud vás při čtení této knihy přepadne nervozita. (V takovém případě si nalistujte čtvrtou kapitolu nazvanou „Řešení problémů“ a zjistíte, že v tom nejste sami.) Zděšení k tomuto tématu prostě patří. Postupujte pomalu a pracujte v rámci svých limitů. Třeba získáte pocit, že jste objevili něco, co hledáte celý život. Anebo si pomyslíte, že OM je naprostá šílenost. Možná se rozběhnete k počítači a přihlásíte se na seminář pomalého sexu, nebo se rozhodnete, že se od této chvíle budete San Francisku obloukem vyhýbat, abyste mě náhodou nepotkali. Knihu přečtete na jeden zátah, nebo ji odložíte a vrátíte se k ní za týden, za měsíc, za rok. Ať už bude vaše reakce jakákoli, následujte ji. Proces opětovného spojení s vlastní sexualitou vypadá u každého člověka jinak. A probíhá přesně tak rychle, jak je potřeba. Já vás jen prosím, abyste následovali vlastní touhu.

Pročítte ji. Co chcete? Chcete číst dál? Tak čtěte. Chcete to zkusit? Tak to zkuste. A pokud ne, tak se do toho nepouštějte. Nezáleží na tom, co uděláte, důležité je, abyste to dělali proto, že si to sami přejete. Tohle je jediný kompas, který jste si na svět přinesli a jemuž můžete plně důvěřovat. Možná vás nezavede tam, kam jste si mysleli, ale nikdy vás nepřivede na scestí.

Nicole Daedone  
San Francisko, Kalifornie,  
květen 2010

## UMĚNÍ POMALÉHO SEXU

Nastal první den mého semináře o pomalém sexu a já stojím před účastníky. Připadám si jako kapitán na přídi lodi v mlhavé noci. Opar, který se vznáší ve vzduchu mezi mnou a třídou, je tak hustý, že skoro nevidím jejich tváře. Je to opar příšerné hrůzy.

Proboha živého, tohle je *kurz o sexu*.

Oni si mě přes tu mlhu měří, odhadují mě. Přišli na kurz o sexu, takže já musím být jejich učitelka. Aha, tak takhle vypadá učitelka sexu. Je těžké neotevřít pusy a neříct něco peprného, dráždivého a šokujícího jen proto, abych viděla, jak vysoko nadskočí na židlích.

Ne, budu jim vyprávět o své babičce. Uvědomuji si, že to není tak vzrušující, jak čekali, ale s tím se nedá nic dělat. U mojí babičky to totiž všechno začalo.

Byla jsem jedináček a vychovávala mě matka s babičkou. Babička byla báječná kuchařka. Do Států se přistěhovala z Ukrajiny a patřila ke staré škole. Vařila skvělý boršč. S velkou radostí připravovala jídlo pro své milované – především pro mě. V kuchyni i v životě se chovala jako přírodní živel. Já ji milovala a přitom jsem z ní měla strach. Pozorovala jsem ji, jak pobíhá mezi sporákem, dřezem a lednicí s přesností baletky. Byla jsem tak fascinovaná, že jsem ji sledovala i přes všechna rizika, která mi hrozila, kdybych se jí náhodou připletla pod nohy.

Když mi bylo patnáct, babička prodělala infarkt. Celá rodina s obavami čekala, co bude dál. Následovala dobrá a špatná zpráva. Ta dobrá byla, že babička přežije, ta špatná, že se jedná o degenerativní změny na srdci, jehož stav se bude nadále zhoršovat. Nedokázali nám říct, jak dlouho bude ještě žít.

V té době jsme ve škole měli hodiny péče o domácnost, kam patřilo i vaření. Protože babička vždycky kuchtila pro celou rodinu, rozhodla jsem se, že jí přinesu nějaký svůj výtvar, abych jí ukázala, jak moc ji mám ráda. Jednou odpoledne jsem jí nabídla jídlo, které jsme připravili ve škole. Slavnostně jsem ho položila na stůl a čekala, až ochutná a zahrne mě chválou. To, na co jsem se těšila, se nestalo. Mírně řečeno. Ano, ochutnala, ale sousto ani nerozkousala a okamžitě ho vyplivla. Stála jsem tam jako opařená. Po chvíli jsem se jí zeptala, co se stalo.

„Tímhle receptem jsi to jídlo zabila,“ řekla lhostejným tónem, vstala a začala chystat večeři.

Přirozeně jsem se cítila zahanbená. A navíc zmatená. Jak to myslíš, že jsem receptem zabila jídlo? Vařila jsem ho ve škole. A dostala za něj jedničku. Stačilo postupovat podle receptu. Když se nebudu držet receptů, nikdy přece nic neuvařím. Jakmile jsem zvládla hormony rozjitřené pubertální emoce, vešla jsem do kuchyně a co možná nejklidněji jsem se jí zeptala, jak se dá naučit vařit bez receptů. Otočila ke mně svou staříčkovou tvář. Vzpomínám si, že vypadala unaveně, ale velice moudře. Po dlouhé odmlce rezignovaně prohlásila: „Tak jo, naučím tě to.“

A tak jsem se začala učit vařit bez receptů. Mým prvním úkolem bylo zajít do ruské samoobsluhy a koupit její oblíbené cigarety ze sušeného zelí. Ona prý zůstane doma a uvaří polévku.

Pak bylo potřeba umýt záchod a udělat spoustu dalších domácích prací v domě. Ona stála celou tu dobu v kuchyni a vařila. Snažila jsem se potlačit podráždění, ale předstírání mi nikdy moc nešlo. Reptala jsem a každou chvíli chodila



kolem kuchyně, aby babička viděla, jak se mořím. Pokud vycítila mé naštvání, nedala to najevo. Prostě mě nechala vláčet vysavač sem a tam po chodbě a nadávat pod vousy. Neřekla ani slovo.

Kamarádka se mě zeptala, jestli s ní půjdu po vyučování nakupovat. „Ne,“ odmítla jsem, „babička mě učí vařit.“

„To je dobrý,“ opáčila.

„Hm,“ zabručela jsem.

Jednou jsem jako obvykle mířila do komory pro vysavač, když si mě babička zavolala do kuchyně a prohlásila: „Dnes uděláme pirohy.“

Jakmile jsem se vzpamatovala, začala jsem poskakovat. Hodila po mně pohledem, který jasně říkal, abych krotila své nadšení a navlékla si zástěru. (Jak je možné, že staré dámy dovedou všechno sdělit jediným pohledem?) U kuchyňské linky jsem sledovala, jak z mouky, vajec a vody mísí těsto. Pak byla řada na mně. Posypala pult moukou a řekla mi, abych začala těsto hníst. Sotva jsem ho jednou otočila, přiskočila ke mně a štípala mě do ruky. „Cítíš to? Přesně tohle děláš tomu těstu! Jak by se ti líbilo, kdyby tě někdo takhle štípal?“

Dívala jsem se na ni, jako by se zbláznila. Cožpak *těsto* něco cítí? Jenže stačilo pár dalších nápravných štípanců a já masírovala těsto se stejnou péčí a pozorností, jako když miminku pudrujete zadeček. Za chvíli jsem oznámila, že mám hotovo a těsto můžeme vyválet.

„Jak víš, že je to hotové?“ zeptala se babička.

Dobrá otázka. Jak vím, že je hotovo? Nevím. Prostě je to... hotové. Babička se na mě zadívala a v jejím pohledu bylo jak pobavení, tak úleva.

„Jsi připravená, Nicole.“



Ten den v kuchyni mi změnil život. Ve škole jsme se učili vařit tak, že jsme si našli recept a pak přesně dodržovali postup. Za

tohle dobré chování nám bylo odměnou hotové jídlo a hezká známka. Ve světě mé babičky ovšem člověk vstupoval s jídlem do vztahu. Cítil ho. Poznával. Učil se, jak ono samo chce být uvařeno. Nesměla jsem si obléct zástěru, dokud jsem nenavázala vtať s babičkou – dokud jsem nevěděla, které cigarety kouří a jak chce mít vypucovanou záchodovou mísu. Nyní jsem vstupovala do vztahu s těstem a objevovala, jak si přeje být hněteno.

Babička mi dala tu nejdůležitější lekci vaření – a života: pokud vstoupíš s něčím do opravdového vztahu, odhalí ti svá tajemství. V kuchyni stačí otevřít mysl a srdce, uvědomovat si, jaká je to pocta vařit jídlo pro svou rodinu. Recept přijde sám.

Na tuhle lekci jsem nikdy nezapomněla. Pochopila jsem rozdíl mezi vařením jako vědou a vařením jako uměním. Vědecký přístup ví, že těsto na koláč připravíme z cukru, mouky a vajec. Člověk začíná z pozice vědění – vezme si osvědčený recept a postupuje podle něho tak dlouho, dokud nemá hotový koláč. Ale babička celý proces zahajovala otázkou: jak tenhle koláč chce, abych ho upekla? Jsou to dva různé světy. První je svět vědy – ve vaření stejně jako v životě. Osvojíte si pravidla, aplikujete je a předpokládáte, že uděláte-li to správně, výsledek je takřka zaručen. Ten druhý spočívá v tom, že se začnete pohybovat v *umění* života. Nevíte, kam jdete, a výsledky zaručené nejsou. Můžete dát v sázku vše, co máte, a výsledek, v nějž jste doufali, se stejně nedostaví. Ale zažijete důvěrný vztah. Otevřete se a odpovědi přijdou skrze vás. Zjistíte, že najednou víte věci, o nichž jste neměli dřív ani tušení. Objevíte, že mistrovské dílo vůbec nevyžaduje, abyste byli v něčem mistři. Stačí cítit, naslouchat a věřit si. To je umění.

## UMĚNÍ SEXU

Ke všemu, co děláte – sex nevyjímaje –, můžete přistupovat z pozice vědy, nebo umění. Ovšem sex, který si přejeme

prožívat, je takový, k němuž přistupujeme jako k umění, nikoli jako k vědě. Takový sex po nás žádá, abychom byli otevření a zvědaví a následovali prožitek tam, kam nás zavede, ne abychom ho tlačili tam, kam si myslíme, že by „měl“ směřovat, protože v receptu to tak stojí.

Přesto sex povětšinou pojmáme jako vědu. Vytvoříme si velmi silná očekávání a předpokládáme opakovaný výsledek pokaždé, když jako obvykle přidáme k mouce vodu a zamícháme. Věříme, že „dobrý sex“ znamená jediné – zpravidla současný orgasmus a pocit intimního spojení s partnerem – a že pokud něco chybí, je sex „neuspokojivý“, „vážně problematický“, nebo prostě „jakž takž ucházející“. Ignorujeme přitom realitu: sex sám o sobě je proměnlivý a zapeklitý. Je to přírodní síla – jako moje babička. Je to odraz života, což znamená, že do něj patří horké i studené, rychlé i pomalé, dobré i špatné. Někdy ho chceme, jindy ne. Někdy cítíme blízkost s partnerem, jindy nám připadá, že se z něj může klidně vyklubat sériový vrah. Občas je pro nás nejlepším milencem na světě, jindy si ze srdce přejeme, aby ho v pubertě někdo naučil pořádně líbat. Někteří z nás dosáhnou vyvrcholení po prvním doteku, jiní se mohou snažit celou noc, a stejně se k němu nedopracují. Někteří z nás si vybavují dobu, kdy byl sex skvělý, ale ani za nic si nemůžeme vzpomenout, jak jsme to vlastně tenkrát dělali. Taková je realita sexu. Sex není věda a recept neexistuje. Nezáleží na tom, kolik jste přečetli knih, kolikrát opakujete tentýž pohyb, výsledek zaručený není. Proměnlivost sama o sobě je tím nejlepším scénářem. A jaký je nejhorší scénář? Receptem zabijeme sex.

My jsme se bohužel nikdy neučili vařit bez receptu – v kuchyni ani v ložnici. Takže když se věci nevyvíjejí podle očekávání, přitlačíme. Místo abychom se otevřeli a objevili, co naše sexualita v daném okamžiku potřebuje, snažíme se dodržet postup receptu, který jsme dostali. Místo abychom naslouchali vlastním touhám a následovali je bez ohledu

na to, zda dávají smysl či nikoli, pokoušíme se lépe plnit instrukce. Tak nás to naučili. Jenomže velmi brzy zjistíme, že jsme z těsta uhnětli tvrdou hroudu bez chuti.

Vezměme si kupříkladu orgasmus. Ačkoli i mužský orgasmus je uměleckou formou, podle mě se všichni shodneme, že má v porovnání s ženským orgasmem mnohem víc oné stálé, vědecké kvality. Omluvte hrubší slovník, ale „penis“ plus „nahá žena“ ve většině případů znamená „ejakulaci“. Co se však stane, když tento recept nevede ke kýženému výsledku? Co když se muž maximálně snaží, ale recept už sám o sobě nestačí?

Ženský orgasmus ve většině případů bloudí spíš cestičkami umění než vědy. Pozorujeme-li objektivně ženský orgasmus, zjistíme, že vypadá úplně jinak než mužský a že nemusí nutně zahrnovat vyvrcholení. Co se tedy stane, když se řídíme receptem na „dobrý sex“ vyžadující (obvykle) „dvě vyvrcholení“ a tato dvě vyvrcholení nepřicházejí?

V obou uvedených případech – a v mnoha dalších, kdy pochopíme, že recept vlastně neexistuje – se ze sexu stává problém. Jelikož jsme lidé a žijeme s potřebou „opravovat, co se rozbilo“ (více o tomto tématu později), jsme neustále připraveni identifikovat problém. Do úmoru hledáme někoho nebo něco, na něž bychom svalili vinu. Myslíme si, že je něco špatně s námi, se vztahem, s partnerem. Umělecká podstata sexu, jeho frustrující neochota řídit se zákony mechaniky, nás staví do obtížné pozice, kdy se sami sebe ptáme, proč neprobíhá tak, jak by „měl“. Následná reakce je u každého jiná.

Muži přistupují k problému v sexu stejně, jako když se pokoušejí opravit rozbitou televizi. Podrbou se na hlavě a zamyslí se. Pokládají všetečné otázky, povrtají se v tom či onom, a když se obrazovka nerozsvítí, buď si zoufají, nebo vyklidí pole.

Naopak ženy se obvykle snaží, aby sex – a především orgasmus – vypadal tak, jak vypadat „má“. Pokoušíme se naplnovat očekávání, která si vytváříme na základě hollywoodských

filmů, článků v *Cosmopolitanu* nebo vyprávění nejlepší kamarádky Katie (ta má přece *vždycky* báječný sex a nikdy se jí nepříhoda to, o čem my sami raději nechceme ani slyšet). Představujeme si sex, který bychom „měly“ zažívat, ovšem ten vychází z mužské zkušenosti. A tak začneme dumat a hloubat, zda děláme všechno správně, a soustředíme se na to, abychom se „někam dostaly“, přičemž ono „někam“ je synonymem vyvrcholení. Přemýšlíme, jaké zvuky bychom při tom měly vydávat, váháme, zda jsou či nejsou vhodné. Bojíme se, co si partner pomyslí, když nebudeme křičet na znamení, že si to neskutečně užíváme. A co když nám ono prchavé vyvrcholení stále uniká? Ve chvíli zoufalství nebo naprostého vyčerpání nás občas napadne ho předstírat. Proč ne? Některé ženy mají stejně pocit, že to celé jenom „hrají“, počínaje už samotným zájmem o sex. V důsledku toho se vzdalujeme od vlastní touhy, od přímého prožitku sexu a nakonec i od orgasmu. Zním případy, kdy se žena natolik odstříhla od vlastního autentického orgasmu, že si myslí, že ani žádný nemá. A to je problém, jelikož zejména pro ženy je *častý přístup k rozkoši orgasmu klíčem k nalezení radosti, nasycení a stálého štěstí*. (Připadá vám to jako tvrzení, které slyšíte každý den?)

„Vždycky jsem byla sexuálně založená, ale dlouho jsem měla pocit, že tak velký apetit se pro ženu nehodí. A tak jsem se místo vlastního prožitku soustředila na prožitek partnera. Stala se ze mě vynikající herečka. ‚Jo, teď souložíme,‘ říkala jsem si v duchu, ‚líbí se mu to? Mám udělat tohle nebo tamto?‘ Pomalý sex to změnil. Pomohl mi vnímat všechny své pocity, všimnout si, kdy mám strach nebo kdy se začínám odtahovat.“

Margaret

Má problém zvaný sex nějaké řešení? Já měla štěstí: babička mě zasvětila do tajů vaření. Ale pokud jde o ložnici,

uměleckých vzorů je pomálu. Sex se učíme jako vědu od první neskutečně trapné hodiny sexuální výchovy ve škole. Pokračuje to v pubertě, kdy si můžeme koupit příručku pro každý myslitelný problém (a tak si upevňujeme představu, že sex se dá opravit stejně jako televize), a exkluzivní výbavu, do které své malé problémové děcko navlékneme. Po světě však chodí velmi málo učitelů, kteří by unavené a znužené vědce vyškolili v umění sexu.

„Opravdu málo,“ říkám studentům první den semináře. Všichni na mě valí oči. „Vy máte ovšem štěstí, právě jste učitelku našli.“

### Poznámka ke cvičením v této knize

Cvičení obsažená v této knize po vás budou chtít, abyste odhalili svou sexualitu a začali si s ní hrát – před partnerem a s rozsvícenými světly. Jakmile návštěvníky kurzu vyzvu, aby se otočili k partnerovi a rozpovídali se o svých sexuálních touhách, většinou se na mě dívají, jako bych se zbláznila. Tady, v této místnosti, mezi tuctem dalších párů? Není ta ženská vážně cvok?

Možná ano, možná ne. Jde mi pouze o to, aby se zbavili představy, že sex je vážná záležitost. Aby zahodili recept, který obvykle používají a který vyžaduje rychlost, pečlivost a každopádně zhasnutá světla. V podstatě by se dalo říct, že právě o tom je pomalý sex: rozsvítit, abychom viděli, co děláme. Jistě, pro mnoho lidí to znamená opustit komfortní zónu. To ovšem není tak velký problém, jak se zdá. Dlouhé roky s úžasem sleduji, jak nervózní, rozpačití lidé dávají sami sobě svolení, odhalují svá sexuální já a začínají si hrát. Během pár vteřin se zbavují studu a mění se ve zcela nové sexy bytosti. Může se to stát i vám. Užijte si to! Účastníky semináře žádám, aby ke každému cvičení včetně samotné orgasmické meditace přistupovali jako k experimentu a ke

hře. Zkoumejte vlastní prožívání sexu. Co se vám líbí? Bez čeho byste se obešli? Co cítíte v těle? Na co myslíte? Začneme-li sex chápat jako výzkum, odlehčíme ho. Už nejde o vážnou věc s velkým V. Otevřeme se hře, začneme porovnávat tu a onu zkušenost, protože jsme zvědaví.

Na začátku každého cvičení vám sdělím, jaké pomůcky si máte připravit, zda budete potřebovat partnera a jak dlouho cvičení asi potrvá. Jsou tu ovšem tři výjimky. Kromě orgasmické meditace a dalších technik zaměřených na různé aspekty pomalého sexu jsem začlenila ještě tři další praktiky, které vám pomohou přenést filozofii pomalého sexu do „běžného“ života. Jedná se o pomalý orální sex pro ženu, pomalý orální sex pro muže a pomalou soulož; všechny je najdete v osmé kapitole. V těchto případech nečekejte konkrétní pokyny, spíš je berte jako inspiraci. Jejich cílem je zažehnout ve vás pocit, vnímat, o čem pomalý sex doopravdy je. Ponořte se hluboce do vjemů, které ve vás vyvolávají, když o nich čtete, a nechte se vést tímto pocitem (nikoli formou).

## **Cvičení: sex jako věda, sex jako umění**

První cvičení je skvělým odrazovým můstkem pro to, abyste si začali hrát. Společně s partnerem podniknete zkušební jízdu územím sexu; nejprve ho prozkoumáte jako vědu, potom jako umění. Měla by to být zábava, místy hodně šfavnatá. Jak daleko se pustíte, je jen na vás. Kdykoli můžete změnit názor nebo požádat o něco jiného. Dovolte si probádat neprobádané a s minimální možnou autocenzurou vyjádřit vše, co přijde.

Budete potřebovat tři polštáře, partnera a zápisník.

Polštáře rozložte na postel nebo na podlahu do trojúhelníku. Jeden bude určen pro „vědu“, druhý pro „umění“ a třetí pro